

## OS EFEITOS DA HIDROGINÁSTICA PARA IDOSOS OSTEOPORÓTICOS

SIQUEIRA, Amanda Fernandes (amandafsiqueira@hotmail.com)  
CAIXETA, Franciele Maria (franciele@unipam.edu.br)

**Introdução e Objetivo:** A sociedade idosa tende com o passar dos anos a ter problemas de saúde físicos e psicológicos, causados pelo sedentarismo. Um destes problemas é a osteoporose, que é a perda da massa óssea. A falta de atividade física adequada pode influenciar negativamente o pico de massa óssea. A hidroginástica é uma atividade física que interfere positivamente na perda de tecido ósseo. Assim, ao fazer os exercícios corretamente com regularidade e intensidade maior, pode retardar e/ou prevenir a osteoporose. O presente trabalho buscou analisar os efeitos da hidroginástica para idosos osteoporóticos, do Projeto UNIPAM Sênior, verificando a percepção quanto às mudanças ocorridas proporcionadas pela prática da hidroginástica.

**Metodologia:** O presente trabalho foi desenvolvido através de uma pesquisa de caráter quantitativo descritivo, como pesquisa bibliográfica, webliográfica e questionário aplicado composto por 13 idosos osteoporóticos, participantes das aulas de hidroginástica do Projeto UNIPAM Sênior do Centro Universitário de Patos de Minas (MG).

**Resultado e discussão:** Diante das pesquisas e estudos realizados podemos verificar que são grandes os benefícios da atividade física para a saúde e longevidade e o quanto é importante para manutenção e qualidade de vida. Ela desempenha um papel muito importante na vida do ser humano diminuindo as dores físicas, melhorando o desempenho no seu dia-a-dia, assim aumentando sua capacidade, além de melhorar e controlar muitas doenças evitando sua progressão e também proporcionando uma vida prazerosa, onde ameniza o stress de quem a pratica.

**Conclusão:** A prática da atividade física como a hidroginástica assume um papel muito importante na prevenção e manutenção da osteoporose ajudando a prevenir e não deixando progredir. Pode-se concluir que a hidroginástica é importante por promover mais segurança quanto a quedas e fraturas, pois o osso nessa condição fica muito frágil a agressões de tais exercícios.

**Palavras-chave:** Hidroginástica. Terceira idade. Osteoporose.